МБДОУ "Детский Сад "Кораблик" п. Провидения

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.43590-20

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ
_____ Т.И. Мурашко

Примерное меню

Возрастная категория 1,6-3/3-7 Вторник 24.01.2023г. **Сезон:** зима-весна

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша жидкая молочная из манной крупы		150/200	3,75/8	4,8/6,4	23,4/31,2	154,5/206	180
Какао с молоком.		150/200	3,8/4,2	3,1/3,5	11,5/12,8	90,5/100,5	416
Бутерброд с маслом		40/55	2,5/3,7	7,6/10,2	14,6/16,8	136,6/148,3	1
Итого за Завтрак			**9,1/11,2**	**13,5/20,4**	**45/64,4**	**286/417**	
2 завтрак	Сок фруктовый	150/200	0,2/0,4	0,1/0,2	19/22,8	78,3/94	418
Итого за Второй завтрак			**0,2/0,4**	**0,1/0,2**	**19/22,8**	**78,3/94**	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	4,2/6,6	3,7/5,1	11,9/16,6	86,9/120,8	82
	Картофель отварной	120/150	2,3/2,9	3,5/4,3	18,4/23	320/336	330
	Оладьи из печени говяжей	70/80	12,4/15,8	3,9/10,2	11,3/12,9	164/188	299
	Салат из капусты и моркови	45/50	0,9/1,2	2,1/2,8	3,8/5	36,2/48,2	34
	Компот из смеси сухофруктов.	150/200	0,3/0,4	1,35/1,8	13,56/18,08	52,89/70,52	396
	Хлеб ржаной	40/50	1,92/2,4	0,48/0,6	17,92/22,4	84/105	
Итого за Обед			**15,4/20,58**	**19,93/26,7**	**61,88/81,68**	**472,99/634,52**	
Полдник							
	Кисель из плодов	150/200	0,1/0,1	3,1/3,5	11,5/12,8	90,5/100	416
	Булочка "Веснушка"	50/65	3,9/4,5	6,3/8,1	27/35	179/232	452
Итого за Полдник			**4/4,6**	**9,4/11,6**	**38,5/47,8**	**269,5/332**	
Ужин							
	Омлет	150/200	13,05/17,4	13,8/18,4	4,05/5,4	192/256	229
	Кукуруза консервир	45/60	0,9/1,2	0,1/0,2	5/6,6	22,5/30	228
	Чай с лимоном	150/200	0,1/0,1		7,1/9,5	29/38,7	144
	Хлеб пшеничный	30/40	1,7/3	0,2/0,4	17,6/19,6	90/94	
Итого за Ужин			**12,4/16,1**	**11,3/14,4**	**53,3/70**	**323,5/404**	